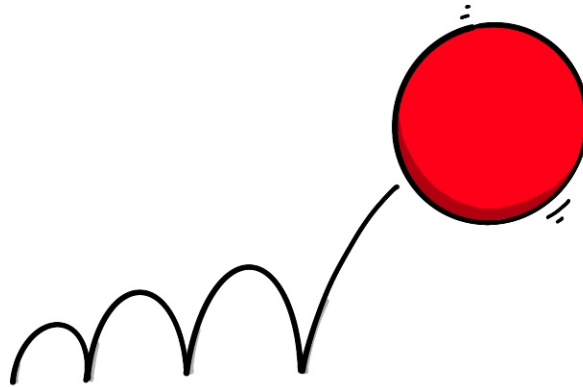


La résilience, une compétence à considérer et développer !

20.9.2023, David Fiorucci



La résilience est essentielle pour faire face aux multiples défis et aux changements rapides de notre monde actuel. Elle nous aide à développer la capacité de nous adapter, d'apprendre des expériences passées et de continuer à évoluer de manière positive, même lorsque nous sommes confrontés à des situations difficiles ou incertaines.

Mais que faut-il pour développer cette résilience, est-ce que l'évolution actuelle de notre société est favorable à ce développement ou, au contraire, a-t-elle tendance à empêcher ou limiter cette résilience ? Une grande partie de la solution se trouve dans la notion de famille et d'appartenance : le lien social comme clé pour développer la résilience, sa résilience.

La résilience se réfère à la capacité d'un individu, d'une communauté ou d'un système à faire face, à s'adapter et à se rétablir efficacement après des perturbations, des chocs ou des crises. En d'autres termes, c'est la capacité à rebondir et résister. Du latin *resilio*, littéralement « sauter en arrière », donc surmonter pour reconstruire. Cela implique non seulement de survivre aux difficultés, mais aussi de les surmonter en émergeant plus forts, mieux préparés et capables de s'ajuster aux nouvelles circonstances. La résilience peut s'appliquer à différents niveaux, à savoir personnel, communautaire, organisationnel ou même sociétal. Il s'agit, comme l'a décrit Boris Cyrulnik, qui a mis au goût du jour la notion de résilience, d'un processus dynamique.

Dans le contexte de l'évolution actuelle de notre monde, la résilience est devenue une qualité essentielle. Voici quelques raisons pour lesquelles la résilience est particulièrement nécessaire aujourd'hui :

1. **Changements rapides et imprévisibles** : le monde d'aujourd'hui est en constante évolution, avec des changements technologiques, environnementaux, économiques et sociaux qui surviennent de manière rapide et souvent imprévisible. La résilience permet de mieux gérer ces changements et d'ajuster nos approches en conséquence.

2. **Complexité croissante** : les défis mondiaux tels que les pandémies, les changements climatiques, les crises économiques et les conflits sociaux sont de plus en plus complexes et interconnectés. La résilience aide à développer des approches holistiques pour faire face à ces défis complexes.
3. **Vulnérabilités exposées** : les événements tels que la pandémie de COVID-19 ont mis en évidence les vulnérabilités des systèmes de santé, économiques et sociaux existants. La résilience encourage la préparation et la planification en vue de crises futures.
4. **Interdépendance mondiale** : à l'ère de la mondialisation, les actions et les événements dans un coin du monde peuvent avoir des répercussions importantes à l'échelle mondiale. La résilience implique de reconnaître cette interdépendance et de développer des stratégies pour minimiser les impacts négatifs.
5. **Adaptation au changement climatique** : les effets du changement climatique continuent de s'aggraver, entraînant des phénomènes météorologiques extrêmes, des déplacements de population et des perturbations environnementales. La résilience est cruciale pour s'adapter à ces défis.
6. **Incertitude politique et économique** : les bouleversements politiques et économiques peuvent avoir des effets profonds sur la stabilité des sociétés. La résilience permet de mieux gérer l'incertitude et de réduire les risques associés.
7. **Innovation et créativité** : la résilience encourage l'innovation et la créativité pour trouver de nouvelles solutions aux problèmes. Elle pousse à sortir des sentiers battus pour faire face aux défis inattendus.

Comment donc développer cette compétence, cette capacité qu'est la résilience ? Voici plusieurs éléments à considérer et à faire :

- **Faites du bien** autour de vous (aidez, soutenez) pour vous sentir utiles et ainsi pouvoir, vous-même, accepter l'aide et les autres.
- **Prenez vos responsabilités (accountability)** et faites ainsi face aux événements. Ne vous dérobez pas (technique de l'autruche). Prenez des décisions, agissez.
- Pour ce faire, **développez votre courage**. À ce titre, lisez l'article intitulé «Management : comment renforcer la notion de courage ! »
- **Prenez régulièrement un moment pour réfléchir (autoréflexion)**, c'est-à-dire passez en revue le passé et concentrez-vous sur les éléments positifs, sur les réussites, les forces, vos forces. Cela facilitera l'**acceptation** de l'événement qui pourrait vous déstabiliser, vous déranger.
- Pour renforcer le point précédent, **donnez et demandez du feed-back (feed-forward)** afin de faire ressortir vos forces et ainsi y mettre l'accent.
- Selon moi, le point essentiel est le suivant : **mettez l'accent sur la famille** (notion d'appartenance). Le lien social est une clé majeure de la résilience. Le fait d'être seul, de rester seul est vraisemblablement le fléau le plus dangereux du développement actuel de notre société. Ainsi ne laissez pas des gens seuls, soyez proactifs, intégrez les autres à vos réseaux, donnez-leur accès à vos réseaux et ainsi développez votre propre réseau. Ayez, si possible, des rôles actifs dans des associations, des groupes, des communautés et peut-être même, faites du bénévolat. En résumé, **cherchez/trouvez** une **personne ressource** et **devenez** une **personne ressource** pour quelqu'un d'autre.
- **Abordez une orientation solution**. Le fait de chercher des solutions et de ne pas se bloquer sur les problèmes stimule une dynamique positive et renforce donc la résilience.
- **Développez une vision du futur positive**. Imaginez le futur idéal que vous souhaitez pour vous et votre famille et visualisez cette image. Cette vision positive du futur sera une boussole qui pourra

vous aider dans les moments difficiles. Dans ces moments projetez-vous dans cette vision, laissez-la agir quelques instants sur vous mentalement et vous en serez énergétisés.

- **Gardez une bonne dose d'humour.** L'humour (pas forcément les mauvais gags, mal placés) est un moteur positif à ne pas sous-estimer.
- **Prenez soin de vous,** autant au niveau physique et esthétique que mental. Faites-vous du bien de temps en temps (vous en valez la peine!).
- Je terminerai par le fait **d'éviter certains médias** qui n'apportent que des nouvelles négatives et qui nous démoralisent. Soyez très sélectif dans les médias que vous consommez et surtout très critique avec leurs contenus et leur véracité.

Soyez vigilant et conséquent avec les points mentionnés ci-dessus, ainsi vous développerez votre résilience, contribuerez au développement de la résilience des personnes qui vous sont proches et développerez par là-même la résilience du réseau ou de l'organisation dans laquelle vous évoluez.

Je vous souhaite plein d'expériences positives !